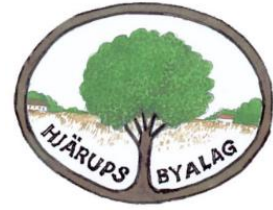




Staffanstorps
kommun

HJÄRUPS BYALAG ARRANGEMANG



DEN SKÖNA KONSTEN ATT SOVA GOTT

Hjärupslundsskolan, Hjärup Måndag 23/10 kl 19.00

Entré: Medlemshushåll fri, övriga 50 kr



”Att sova gott är en skön konst.” Vad händer när du sover och vad händer om du inte sover? Varför kan hälsa och vikt påverkas? Hur betydelsefull är din sovmiljö? Hur förändras sömnen genom livet?

Det finns faktorer kring din sömn du inte kan göra något åt och det finns mycket kring din sömn som du själv kan påverka. Hur kan du då förbättra din sömn och är det alls ens nödvändigt?

Varmt välkommen till en spännande föreläsning med många tips.

Föreläsare: Maria Schäfer, leg fysioterapeut.

Information: Ingegerd Höglund tel 0703-525803